

Controllo dell'acidità

L'acidificazione dell'organismo si accompagna sempre a processi patologici.

L'accurato controllo da parte dell'interessato ed il ricorso (ove occorra) alla correzione dell'acidificazione dei tessuti costituisce un passo fondamentale per garantire la buona salute.

La misurazione del pH urinario consente di individuare l'eccesso di acidificazione dell'organismo (che è legato anche alla carenza di oligoelementi e vitamine) e di correggerlo opportunamente. In pratica:

- ◆ Utilizzo di cartine tornasole (reperibili in farmacia o in negozi specializzati) per misurare il pH urinario. Per 10 giorni, la seconda urina del mattino, quella prima di pranzo e prima di cena.
- ◆ Assunzione di deacidificanti (citrati), in caso di acidosi (posologia secondo valutazione medica).
- ◆ Nella dieta quotidiana consumare alimenti alcalinizzanti, neutri ed acidificanti in maniera equilibrata.

Gli integratori alimentari (quelli con il segno ☒ anche per i diabetici)

Gli integratori alimentari non sostituiscono mai una corretta alimentazione né i farmaci necessari per la salute.

- 1 cucchiaino e mezzo di semi di lino + 1 cucchiaino di cereali bio crudi (tipo grano saraceno, riso, orzo, avena, ecc.) macinati al momento = nella crema Budwig (o in una minestra);
- 1 capsula da 1 gr circa di olio di pesce, nei giorni in cui non si mangia il pesce;
- Vit D sufficiente a portare sopra 50 il livello plasmatico (da misurare con le analisi del sangue, controllando anche la vit. B12): per es. 30-40 gocce di DBase (10.000) o equivalenti. Se la vit D è molto bassa (sotto 20) è bene fare un carico iniziale con una fiala/die di Dibase 300.000/settimanai, una fiala/die di Dibase 100.000 per altre 4 settimane, poi proseguire con i dosaggi già indicati.
- olio di borragine o Ribolio 3 caps sa 0,5 gr al giorno (insieme a colazione o distribuite tra i pasti) per 5 gg alla settimana e 3 settimane al mese (per 4 mesi)
- 2 caps/die di Gymnema, ai pasti principali (anche composta con arctium e mirtillo rosso)
- 4 cps (2+2) al giorno di JuicePlus (www.juiceplus.it o incaricati per es. Cristiano Mancini 349-37 21 401)
- 1 caps al giorno di Mais-Rox (Solgar) = snellente, per obesi.

È molto utile agli inizi: **almeno una settimana a sole verdure crude e cotte** (+ frutta a colazione) condite solo con olio e/o limone e/o aceto e/o sale.

L'attività fisica

L'attività fisica è importante, indispensabile in caso di sovrappeso. Consigliata: almeno mezz'ora al giorno, 5 giorni alla settimana. Attività suggerita: camminata veloce senza soste; quando si è pienamente allenati anche corsa leggera, senza esagerare.

Per i diabetici si è rivelata invece molto utile una camminata ad intervalli: 3 minuti veloce seguita da 3 minuti lenta e così via per almeno mezz'ora, almeno 5 volte alla settimana: regola con molta efficacia la glicemia successiva.

Per informazioni:

Le indicazioni di questo foglio non sostituiscono le correnti indicazioni mediche, che vanno rispettate. Sergio Chiesa 0321-833 503 tra le 8,45 e le 10. Email: info@kousmine.net.



Il metodo Kousmine è diffuso in Italia da Cibo è Salute, associazione senza scopo di lucro. Per maggiori informazioni: www.kousmine.net



Diabete II (e sovrappeso)

Problemi comuni

Diabete e obesità hanno molti legami. Il sovrappeso e, peggio, l'obesità, sono tra le cause più gravi del diabete II. Sul piano alimentare, oltre alle indicazioni generali in seconda e terza pagina, per tutte e due le patologie occorre una grande attenzione all'indice (e al carico) glicemico dei pasti o degli spuntini.

I cibi ad alto indice glicemico

Sono principalmente:

- ◆ riso (tranne parboiled e Basmati)
- ◆ pane e affini (focaccia, grissini, fette biscottate, pizza, ecc.)
- ◆ patate (tranne in insalata con aceto)
- ◆ bevande dolci tipo aranciata, tè preconfezionati, ecc., da eliminare completamente

I **legumi**, importanti per tutti, lo sono ancora di più per le due patologie: devono essere assunti tutti i giorni, anche più volte al giorno, mescolati con cereali (pasta, pane, riso, ecc.), metà e metà. È possibile anche assumerli come secondo piatto, dopo un piatto di cereali e verdure: sono a basso indice glicemico.

Per tutti conviene aggiungere ai tre pasti principali due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio, costituiti da:

- ◆ un frutto (ad esclusione di banane e uva da tavola)
- ◆ barrette di cereali e frutta
- ◆ yogurt (di latte o di soia) con muesli

Non fare mancare le **proteine** ai singoli pasti. Ridurre quasi a nulla gli alcolici: tollerabili piccolissime quantità di vino rosso.

Per i diabetici

La cosa più importante è mangiare in modo di distribuire l'apporto e il consumo di zucchero il più uniformemente possibile durante la giornata. Per questo occorre un'estrema attenzione all'indice glicemico. Se praticano intensa attività sportiva, conviene che assumano **piccole** dosi di zuccheri per sportivi per evitare ipoglicemia, accanto a zuccheri a lento assorbimento alla partenza.

I diabetici che assumono farmaci per il diabete facciano attenzione a regolare la quantità assunta in base alle modificazioni della glicemia che si ottengono dalla nostra dieta: normalmente occorre diminuirne le dosi.

Per i sovrappeso e gli obesi

Occorre anche ridurre l'apporto di carboidrati dai cereali e l'apporto di zuccheri. Cioè:

- ◆ abolizione totale dei dolci: max un'eccezione alla settimana, in piccola quantità; accettabile il cioccolato fondente sopra il 75%, 25 gr 2-3 volte alla settimana;
- ◆ una volta al giorno, un piatto di cereali e verdure o cereali e legumi con non più di 50 gr di cereali (pasta, riso o meglio orzo mondo o grano saraceno);
- ◆ fare almeno un giorno alla settimana con sole verdure crude e cotte e frutta. Meglio ancora sarebbe un giorno di digiuno alla settimana con qualche centrifugato di verdure e un passato serale di verdura

Igiene intestinale

È importante avere regolarità intestinale. La stipsi o stitichezza è il nemico principale dell'intestino e, di conseguenza, dello stato di salute dell'intero organismo. L'irregolarità dell'intestino è alla base di molte malattie. La soluzione non sono i purganti ma:

- ◆ aumentare le fibre: verdure e cereali integrali (per integrare: Xantonet della Bromatech oppure crusca di avena e psillio alternati ad ogni pasto);
- ◆ assicurarsi di bere abbastanza acqua ed equivalenti (tisane, brodi) = almeno un litro e mezzo al giorno;
- ◆ fare attività fisica (ideale camminare, almeno mezz'ora al giorno);
- ◆ abituarsi alla regolarità (tutti i giorni alla stessa ora), aiutandosi nei primi tempi con microclismi).

Naturalmente bisogna non trascurare un pilastro del metodo Kousmine: gli enteroclistmi, seguiti da infusione di olio di lino, da fare con regolarità settimanale.

È utile per una rigorosa pulizia iniziale ricorrere all'idrocolonterapia.

In caso di infiammazione intestinale accentuata conviene fare un ciclo di Enterogel (GUNA): per 3-4 gg 1 cucchiaino colmo a metà mattina, 1 a metà pomeriggio ed 1 prima di andare a dormire. Proseguire poi con 2 cucchiaini uno a metà mattina ed uno prima di andare a dormire. Dopo questa depurazione:

Risanamento della flora batterica intestinale (un mese iniziale)

Per 6 giorni

- ◆ 2 caps a colazione e 2 caps a cena di Enterelle.

Per altri 6 giorni

- ◆ 2 caps a colazione e 2 caps a cena di Bifiselle.

Per altri 6 giorni

- ◆ 2 caps a colazione e 2 caps a cena di Ramnoselle.

Proseguire poi per almeno un mese con 2 caps di Ramnoselle (una a colazione e una a cena) dal lunedì al mercoledì e 2 di Acronelle (idem) dal giovedì al sabato.

Consigli alimentari

Diminuite fortemente gli **zuccheri**. Quei pochi sostituiteli con malto o concentrato di mele... o con Stevia. Attenti agli zuccheri nascosti nei dolci: dolcificateli soprattutto con frutta.

I **carboidrati** devono essere assunti nello stesso pasto con **proteine**: carne (o pesce o uova, ecc.) nei pasti con cibi **animali**; o meglio **legumi** (o derivati come il tofu) nei pasti **vegetali**. Ricordiamo che le patate devono essere considerate carboidrati amidacei come la pasta, il pane, ecc. È bene non aggiungere ad una dose sufficiente di un carboidrato altri farinacei (come l'abbinamento nello stesso pasto di pasta e pane) a meno di non diminuire entrambi. **Ogni carboidrato ad alto indice glicemico deve essere consumato con cibi a basso indice glicemico**, soprattutto i legumi. Una porzione di verdura prima dei pasti abbassa l'indice glicemico postprandiale.

Diminuite molto il **sale**. Usate molti aromi e spezie, che insaporiscono anche con poco sale. Molto efficace per la salute l'uso della curcuma (un cucchiaino a testa) accompagnata obbligatoriamente da una generosa spolverata di pepe nero (altrimenti non è efficace).

Cotture ideali: al vapore, al forno dolce, brasate (a fuoco lento con poca acqua o vino)... Evitare i fritti e le grigliate. Condimento: olio extravergine di oliva usato prevalentemente **non cotto**.

Verdure



Iniziare sempre con un piatto abbondante di verdure crude di stagione (insalata o pinzimonio). In clima freddo, anche leggermente cotte al vapore. Verdure cotte 2 porzioni al giorno. Le migliori: famiglia dei cavoli, delle cipolle, carote, verdure a foglia verde scura; prezzemolo, sedano, pomodoro cotto. Le patate non sono verdure (sono farinacei come pane e pasta). Utilissimi i funghi shitake, champignons, pleurotus (facilmente reperibili al supermarket). Molto efficace anche l'uso di molti aromi: rosmarino, timo, ecc.

La frutta



Due o tre porzioni al giorno, non dopo i pasti. Preferire la frutta colorata. La migliore è la frutta di bosco: fragole, lamponi, mirtilli, ribes rosso e nero, sambuco. A colazione la **Crema Budwig**, una deliziosa macedonia (o frullato) di banana e frutta di stagione con il succo di mezzo limone, yogurt naturali di qualità senza zuccheri aggiunti, un cucchiaino e mezzo semi di lino macinati al momento, assieme a cereali, e dei semi oleosi (tipo nocciole, noci, mandorle, girasole, sesamo, ecc.).

Cereali e legumi



Nei pasti in cui non ci sono proteine animali, un piatto di cereali con **abbondanti** legumi, ben conditi, tipo riso e fagioli, *risi e bisì* (riso e piselli), pasta e lenticchie, orzo e ceci, ecc. Dovrebbe essere il normale pasto della sera. **TUTTI INTEGRALI e BIO**. Diminuire molto il pane (meglio quello a più cereali e a pasta acida) ed equivalenti: fette biscottate, grissini, crackers, ecc.. Preferire i cereali in chicco (soprattutto orzo, grano saraceno, polenta, segale, farro, quinoa, ecc. tutti integrali e BIO). La **pizza** raramente, in miniporzione e senza mozzarella (basta indicarlo al pizzaiolo, è sostituibile con tonno, frutti di mare, fagioli, ecc.). Fatela assolutamente precedere da un'insalata o verdure cotte.

Proteine animali: massimo 5-6 volte alla settimana, anche meno



Pesce (meglio pescato che allevato) uno o due volte alla settimana, Altre 3 o 4 volte alla settimana (ma non indispensabili) o carni bianche o uova (due uova alla volta). **Una dieta vegetariana non è necessaria, ma è comunque utile ed efficace per la salute, purché equilibrata, con molti legumi.** **Eliminare** il latte ed tutti i latticini tranne yogurt naturale di qualità senza zuccheri aggiunti, ricotta magra (prodotta con solo siero di latte, evitare quella sfusa commerciale), qualche spolverata di Parmigiano reggiano (o Trentingrana).

I prodotti indicati come integratori sono stati scelti per la loro qualità. CiboèSalute non ha alcun legame con le ditte citate né alcun interesse economico in materia.